Manuel d'utilisation

IMPEDANCEMETRE CLIENT

Connaître son taux de graisse est important, car le poids seul ne permet pas de différencier la masse graisseuse de la masse musculaire.

Si la **graisse corporelle** est indispensable pour assurer les fonctions vitales de l'organisme, son **excès** présente des **risques** connus pour la **santé**.

Or un excès de graisse, contrairement à un excès de poids n'est pas toujours visible.

La mesure du taux de graisse corporelle est particulièrement importante pour **juger de l'efficacité** dans le temps de **programmes d'amaigrissement**.

L'IMPEDANCEMETRE BEAUTYSANE

Notre Impédancémêtre permet de mesurer le taux de masse graisseuse et vous offre les résultats sous forme de % et de classifications :

1ère : maigre
2nde : Valeurs saines inférieures (mince)
3ème : Valeurs saines supérieures (normal)
4ème : surpoids
5ème obèse

QU'EST CE QUE L'IMPEDANCEMETRE ?

L'analyse de l'impédance bioélectrique, ou BIA, est connue pour être l'une des méthodes les plus faciles et précises pour le contrôle du taux de graisse.

Le pourcentage de masse graisseuse est mesuré à partir de la résistance électrique et de vos données personnelles (taille, poids, âge, sexe).

Cette méthode détermine la composition corporelle en émettant un courant électrique de faible intensité qui parcours le corps sans aucun risque pour le sujet *.

Ce courant pénètre librement les fluides contenus dans le tissu musculaire mais rencontre une résistance dès qu'il faut traverser de la graisse.

Cette résistance qu'oppose la graisse au courant électrique porte le nom d'impédance bioélectrique et peut-être mesurée avec précision.

Plus le taux de graisse est élevé, plus la résistance à laquelle se heurte le signal électrique est grande.

*Bien qu'il n'y ait aucun effet secondaire connu, cet Analyseur ne doit pas être employé dans les situations suivantes :

- Pendant une maladie contagieuse aigüe.
- Si une personne porte un implant médical (ex : pacemakers).
- Ceux qui souffrent de tension anormale ou de maladie de cœur.
- Jamais en même temps que des appareils respiratoires.
- Jamais en même temps qu'un électrocardiographe ou tout autre dispositif médical électronique

REGLAGE DE L'APPAREIL

Au dos de l'impédancemètre, ouvrez le compartiment à pile, enlevez la protection transparente et replacez la pile dans son logement.
La mise sous tension de l'appareil est effective lorsque le « beep » retentit.

1. Réglage de l'heure

L'écran s'allume et les mots « 24H » ou « 12H » apparaissent.

Appuyez sur la touche p q pour sélectionner « 24H » ou « 12H » puis validez en appuyant sur la touche « set ».

Tout de suite après l'appareil vous propose de régler l'heure et les minutes.

Les heures clignotent, utilisez de nouveau la touche p q pour faire défiler les chiffres de l'heure.
Validez en appuyant sur « set » puis faites de même pour les minutes qui cligneront à leur tour.

2. Saisie des données personnelles

Vous avez la possibilité de mémoriser les informations de 8 personnes différentes.

3. 1ère saisie

Appuyez sur la touche « mode »

Sur l'écran, sous les lettres « NO. » le chiffre 1 clignote. **Il demande le numéro que vous choisissez pour entrer vos données.** Appuyez longuement sur la touche « set » pour valider.

Sous les lettres « KG » un chiffre clignote : **Il faut rentrer votre poids en kg**. Appuyez sur la touche p q pour arriver jusqu'au bon nombre puis validez en appuyant sur « set »

Apparaît ensuite les lettres « CM » et un nouveau chiffre clignote. L'appareil vous demande **votre taille en centimètres**. Utilisez de nouveau la touche p q pour faire défiler les chiffres et arrêtez vous au bon nombre. Validez en appuyant sur « set ».

Renouvelez l'opération lorsque l'appareil vous demandera **votre âge**. Validez en appuyant sur « set ».

Un buste qui clignote appareil en bas de l'écran : L'appareil vous demande si vous êtes un **homme ou une femme**. La femme est représentée avec des tresses, l'homme est chauve.
Choisissez avec la touche p q puis validez en appuyant sur « set ».

4. Saisies suivantes

Si vous souhaitez **mémoriser les données d'autres personnes,** il vous suffit :

D'appuyer sur la touche « mode » puis de sélectionner avec la touche p q un autre numéro que le 1 (8 personnes peuvent être mémorisées)

Valider en appuyant sur la touche « set ».

Toutes les informations sont correctement mémorisées, vous pouvez maintenant passer à la mesure de votre masse graisseuse.

5. Mesurer son pourcentage de masse graisseuse

Votre Impédancémêtre présente deux extrémités brillantes. C'est à ces 2 endroits que vos pouces devront être apposés.

Appuyez sur le bouton « Start »
Immédiatement à la suite, tenez fermement l'appareil de vos deux mains, tous vos doigts à plat en dessous en dehors de vos deux pouces qui appuieront fermement les deux extrémités brillantes.

Sur l'écran apparaitront 4 traits qui disparaitront immédiatement pour réapparaitre au fur et à mesure, vous indiquant ainsi le temps de l'analyse.

Gardez vos pouces appuyés tant que le résultat ne s'affiche pas (regardez les 4 traits s'afficher, compter 5 secondes).

Le pourcentage apparaît ainsi que 5 figurines. L'une telle clignotera, vous indiquant dans quel niveau vous vous trouvez.

1ère : maigre

2nde : Valeurs saines inférieures (mince)

3ème : Valeurs saines supérieures (normal)

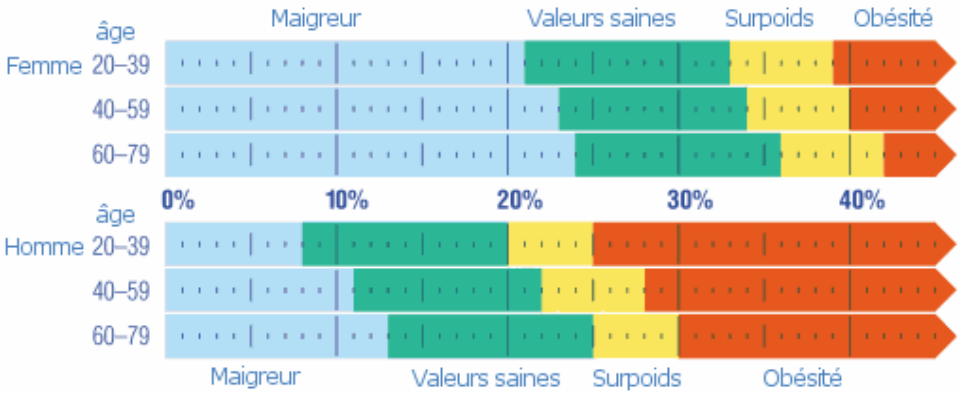
4ème : surpoids

5ème obèse

Vous trouverez ci-dessous le tableau des niveaux de graisse corporelle afin que vous puissiez voir où vous vous situez.

Tableau des niveaux de graisse corporelle

(pour personnes avec activité physique normale – non adapté pour les sportifs avec pratique intensive)



Pourcentage de graisse normal pour un adulte type
-D´après les lignes directrices des NIH et de l´OMS concernant l´indice de masse corporelle.
-Selon un rapport produit par Gallagher au New York Obesity Research Center.

Dans le cas où votre taux de graisse atteint une valeur située dans la partie "obésité" de l´échelle nous vous conseillons de consulter votre médecin.